



Parcours
Soutien
psychologique

www.rend-fort.com



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : action de formation



Soutien psychologique

Reprendre de l'élan et se redécouvrir sous le prisme de ses ressources !

Le parcours Soutien psychologique Rend-Fort permet à chacun et chacune, en l'espace de six semaines, d'identifier et de déployer ses ressources pour mieux faire face aux petits et grands défis présents et à venir.

Au fil des séances, les participants sont invités à construire leur sac à dos de ressources avec des pratiques et outils concrets, et à muscler leur résilience pour mieux répondre aux situations personnelles et professionnelles qu'ils rencontrent. L'objectif de ce parcours est donc de prévenir, plus que de résoudre les difficultés existantes.

Ces moments de pratiques et de partages, dans un cadre bienveillant, sont l'occasion de développer sa santé psychologique, de cheminer de façon plus consciente vers un équilibre de vie davantage en harmonie avec ses propres besoins, d'être in fine plus résilient, et d'aller ainsi vers un mieux être durable.

Le parcours Soutien psychologique Rend-Fort

1

Découvrir sa capacité à être en pleine présence pour réguler son stress

Comprendre le fonctionnement du stress

Identifier ses sources de stress, ses stratégies et ressources pour y faire face

Découvrir des pratiques de régulation comme la pleine présence

2

Apprivoiser ses émotions pour en faire des alliées

Comprendre la fonction des émotions

Apprendre à accueillir ses émotions, à les identifier et les exprimer

Réguler ses émotions désagréables et déployer ses émotions agréables

3

Activer les leviers de la confiance en soi pour oser et réussir

Découvrir les sources de la confiance en soi

Apprendre à s'appuyer sur ses expériences de réussite

Identifier ses forces de caractères pour les développer

4

Cultiver son auto-compassion pour prendre soin de soi et des autres

Comprendre les concepts de self-critique et d'auto-compassion

Découvrir les bénéfices de la bienveillance envers soi

Pratiquer la compassion pour soi et les autres

5

Se connecter à ses valeurs pour s'engager durablement

Repérer ses valeurs, ce qui compte réellement pour soi

Identifier la meilleure version de soi dans le futur

Se fixer des objectifs et s'engager en lien avec ses valeurs

6

Activer ses ressources pour construire sa résilience

Comprendre le concept de résilience

Faire le point sur ses ressources internes et externes

Apprendre à muscler sa résilience au quotidien

Objectifs de la formation

- ▶ Préparation aux situations de crise : prise de décision, autonomie, adaptabilité.
- ▶ Développement des capacités de résilience au travail : gestion du stress et de la pression, capacité d'adaptation, prise de recul ;
- ▶ Intelligence émotionnelle et sociale : gestion des désaccords et des conflits ;
- ▶ Communication et travail en équipe : amélioration de ses modes de communication bienveillante au travail, capacité à échanger, écoute active ;
- ▶ Aptitude individuelle et collective au changement : organisation et adaptabilité face au changement

Pré-requis

Les parcours Soutien psychologique Rend-Fort sont accessibles à tous, sans condition de prérequis.

Modalités d'évaluation

Les acquis sont évalués par les accompagnants au regard des objectifs pédagogiques et sur la base des questionnaires Rend-Fort :

- ▶ Ante (appréciation des compétences)
- ▶ Questionnaire à mi-parcours
- ▶ Post (mesure du renforcement des compétences)

Durée

Le parcours Soutien psychologique Rend-Fort est structuré en six séances d'une heure, qui peuvent être adaptées à vos contraintes et besoins.

Tarifs

Pour un groupe allant de 10 à 15 personnes, les formations Rend-Fort sont facturées entre 450€ et 1000€ par heure, fourchette qui tient compte notamment du statut de votre organisation (à but lucratif ou non). Nous vous invitons donc à nous contacter par e-mail (contact@rend-fort.com) ou par téléphone (01 84 27 09 80) pour recevoir un devis adapté.

En tant qu'entreprise sociale et solidaire, Rend-Fort favorise l'accès au plus grand nombre aux formations proposées, et peut étudier avec vous la mise en place d'un tarif social et solidaire adapté à vos possibilités de financement.

Modalités d'accès et délais

Pouvant être réalisées en présentiel comme en distanciel, tous les parcours Soutien psychologique Rend-Fort peuvent débuter, une fois la convention de formation signée, dans un délai de deux semaines.

Pour vous inscrire et connaître les modalités de participation, merci de nous écrire à contact@rend-fort.com. Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

Accessibilités aux personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap et/ou avez un besoin particulier ? Contactez-nous à handicap@rend-fort.com.